CRIA

Cultivate and Raise Infancy Awareness

Esta licença exige que os reutilizadores dêem crédito ao criador. Permite que os reutilizadores copiem e distribuam o material em qualquer meio ou formato, de forma não adaptada e apenas para fins não comerciais.

BY: O crédito deve ser dado a você, o criador.

NC: Somente o uso não comercial do seu trabalho é permitido.
Não comercial significa que não se destina principalmente ou não é direcionado a vantagens comerciais ou compensação monetária.

ND: Não são permitidos derivados ou adaptações do seu trabalho.

Aracaju: THP, 2024.

CRIA

COORDENAÇÃO GERAL	Yara Karoline de Sousa Mendes
APOIO À COORDENAÇÃO	Larissa Dias Apóstolo Ferreira
COORDENAÇÃO DE SAÚDE	Josiane Melo do Prado
APOIO PSICOLÓGICO	Fernanda Martins Teotônio
EQUIPE DE APOIO À PESQUISA	Euller Vitor Santos de Jesus Geovana Laureana dos Santos Josiquele de Sousa Santos Sabrina de Jesus Santos
PROJETO GRÁFICO	Christine Soares Mainart

Realização: The Human Project

Patrocínio: CMDCA Conselho Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente de Santa Luzia do Itanhi; FMDCA

Apoio: Drogasil; Fundação José Luiz Egydio Setúbal; GrupoFleury; Beja Instituto; Instituto Mahle

SUMÁRIO

O CRIA 5

Introdução 7

Pré-natal 8

O que é o pré-natal 8

Cuidados no pré-natal 8

O parceiro no pré-natal 10

Primeira Infância 12

Desenvolvimento Infantil 12

Necessidades e cuidados na primeira infância 14

Proteção à vida na primeira infância 24

O CRIA

O **CRIA** é uma tecnologia social que surgiu no final do ano de 2021, no povoado Pedra Furada, em Santa Luzia do Itanhy, Sergipe, com o objetivo de aproximar o olhar da comunidade para a **maternidade, paternidade e a primeira infância** muito antes de uma criança vir ao mundo.

O olhar coletivo para a chegada da criança e o acolhimento de toda a comunidade é essencial para que ela possa se desenvolver plenamente, associado à atenção dos cuidadores. O desenvolvimento saudável de uma criança depende de vários fatores, como **afeto, boa alimentação, ambiente seguro, socialização, brincar livre e estímulos.**

Fonte: FREEPIK, 2024 (adaptado).

Em 2023 o CRIA engajou a comunidade do povoado Pedra Furada e levantou debates e reflexões sobre temas ligados ao desenvolvimento humano, focado principalmente no período pré-natal, quando a criança está sendo gerada, e na primeira infância, de 0 aos 6 anos.

De forma participativa, esse material foi desenvolvido baseado nas experiências e trocas entre a equipe CRIA e os participantes da comunidade a fim de ser um apoio de conhecimento e divulgação dos principais assuntos relacionados ao pré-natal e primeira infância.

Fonte: FREEPIK, 2024 (adaptado).

INTRODUÇÃO

O desenvolvimento de uma pessoa passa pelo processo de crescer, amadurecer e ir adquirindo habilidades ao longo da existência. As mudanças vão acontecendo no corpo, nas emoções, nas interações com as pessoas, nos aprendizados desde o nascimento até o fim da vida. É importante conhecer e apoiar o desenvolvimento humano em cada fase para promover a qualidade de vida das pessoas em todas as idades.

Nesse material será contemplada a fase do pré-natal e da primeira infância, a fim de estimular o olhar da comunidade para a vinda de crianças ao mundo de maneira mais fraterna e planejada.

Fonte: FREEPIK, 2024 (adaptado).

PRÉ NATAL

Fonte: FREEPIK, 2024 (adaptado).

O que é o Pré-Natal

O pré-natal é o período em que a gestante recebe cuidados e é acompanhada antes do parto, recebendo orientações com o objetivo de garantir uma gestação saudável e proteger a saúde da mãe e do bebê.

Durante o pré-natal são realizados exames e consultas que permitem acompanhar o crescimento e o desenvolvimento do feto, ajudando na identificação e prevenção de possíveis doenças ou complicações.

Cuidados no Pré-Natal

Durante a gestação a mulher passa por muitas mudanças físicas e de humor. Por conta disso, é importante que as futuras mães estejam atentas a alguns cuidados específicos ao longo desse período.

Frequentar as consultas do pré-natal é importante para o acompanhamento da saúde da mãe e do bebê, ajudando a prevenir doenças comuns na gestação como diabetes e pressão alta, além de ser um momento importante para tirar as dúvidas sobre essa fase.

Com uma alimentação equilibrada, a mãe pode diminuir os riscos de complicações na gravidez, como é o caso do ganho de peso excessivo, além de poder também melhorar a presença de outros desconfortos típicos nesse período, como os enjoos e prisão de ventre.

Os cuidados com os dentes devem ser mantidos durante a gravidez. A escovação e o uso o fio dental previnem o aparecimento de cáries e outros problemas nessa região.

A atividade física constante na gestação ajuda a prevenir inchaços, dores nas articulações, melhora a circulação e limita o ganho de peso, evitando também o aparecimento de doenças.

O fumo e o consumo de álcool devem ser evitados, já que prejudicam a saúde e o crescimento do feto, além de aumentar o risco de o bebê nascer prematuro.

Fonte: FREEPIK, 2024 (adaptado).

O parceiro no pré-natal

Embora o foco principal do pré-natal geralmente esteja na saúde e no bem-estar da mulher grávida e do bebê, os parceiros também desempenham um papel importante nessa fase.

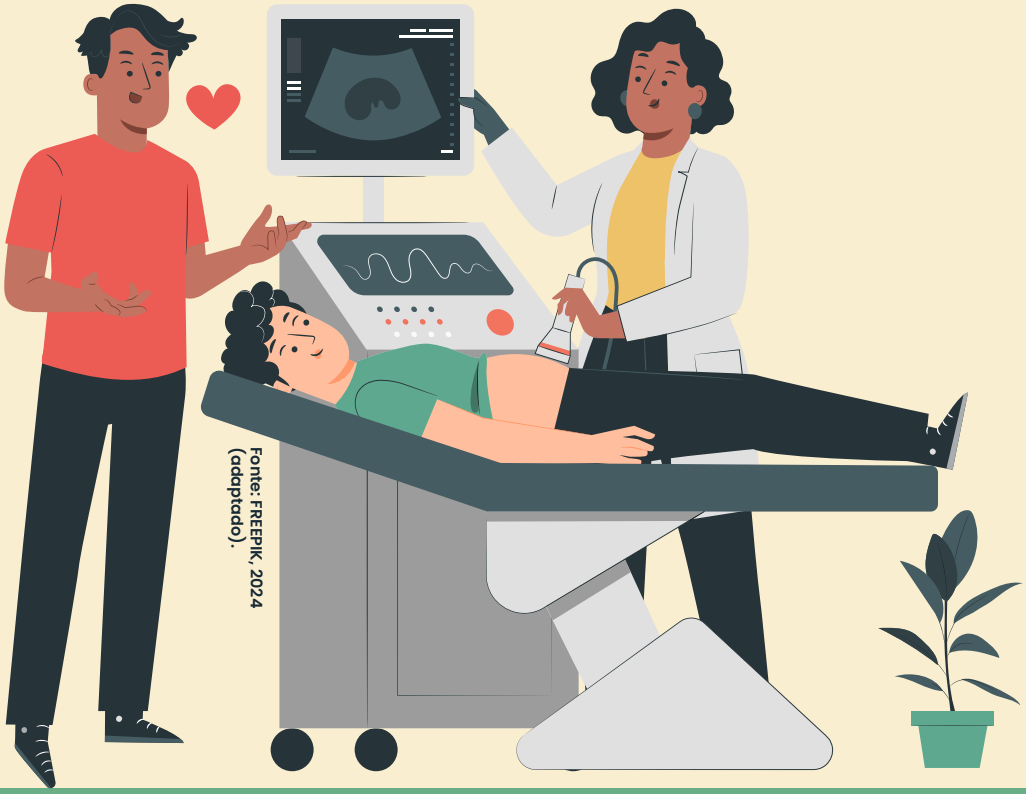
No planejamento da gestação, os homens podem agendar consulta médica e realizar exames para avaliar a saúde de modo geral, entendendo se possuem alguma condição de saúde que pode afetar a saúde do bebê, como diabetes, problemas cardíacos ou infecções sexualmente transmissíveis.

No acompanhamento da gestação, o parceiro deve estar presente apoiando emocionalmente a mulher, ouvindo, oferecendo palavras de encorajamento, participando das consultas médicas quando possível.

Fonte: FREEPIK, 2024 (adaptado).

O homem também deve incentivar um estilo de vida saudável para o casal, com uma alimentação equilibrada e longe de situações que possam colocar em risco a saúde da mãe e do bebê.

Quando disponível, é essencial que o homem participe de cursos de preparação para o parto e cuidados com o bebê, já que são oportunidades de aprender sobre todo o processo antes, durante e depois da gestação.



Fonte: FREEPIK, 2024 (adaptado).

PRIMEIRA INFÂNCIA

Desenvolvimento Infantil

O desenvolvimento infantil é o processo de crescimento e aprendizagem que ocorre desde que a criança nasce até atingir a adolescência. Dentro desse processo, a criança vai adquirindo conhecimentos e habilidades físicas e emocionais, se tornando mais independente ao longo do tempo.

O desenvolvimento infantil envolve três fases fundamentais:

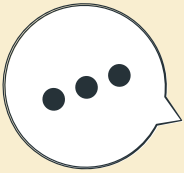
O ANDAR, O FALAR E O PENSAR.

Fonte: FREEPIK, 2024 (adaptado).

ANDAR

Começa quando os pequenos aprendem a se movimentar por conta própria, primeiro engatinhando e depois dando os primeiros passos. O andar pode ser incentivado ao colocar brinquedos distantes para estimular as crianças a se movimentarem. Lembrar de sempre oferecer apoio seguro. Não é adequado antecipar posturas que a criança ainda não conquistou sozinho, como, por exemplo, colocar o bebê sentado quando ele ainda não descobriu essa posição.

FALAR



Inicia com a capacidade de a criança produzir sons, que em seguida se transformam em palavras e as palavras em frases. O falar pode ser incentivado através da contação de histórias, conversas, cantigas de ninar e ao responder os sons e as tentativas de fala.

PENSAR

Ocorre quando as crianças começam a entender o mundo ao redor, resolvem problemas simples, começam a ter vontades próprias e exploram a curiosidade. O pensar pode ser incentivado através do oferecimento de brinquedos, ensinamento de novas brincadeiras e ao fazer perguntas. Esses estímulos despertam a curiosidade da criança e fazem com que esta busque diferentes respostas.

Necessidades e cuidados na primeira infância

Atender as necessidades básicas e tomar os devidos cuidados com a criança é muito importante para um bom crescimento e um desenvolvimento adequado. Mas quais seriam essas necessidades e cuidados?

Alimentação saudável

Uma alimentação saudável e equilibrada é feita por um conjunto de alimentos que possuem os nutrientes necessários para o bom funcionamento do corpo humano.

Nos primeiros 6 meses de vida o leite materno deve ser o único alimento do bebê. Esse leite fornece todos os nutrientes que o bebê precisa para crescer forte e saudável, não necessitando nem mesmo de água durante essa fase.

À medida que criança cresce, é importante compor uma alimentação mais nutritiva.

São recomendados que sejam consumidos alimentos naturais como legumes (feijão, arroz, abóbora, cenoura, inhame, macaxeira), verduras (couve, coentro, repolho) e frutas (banana, manga, mamão, entre outras).

Fonte: FREEPIK, 2024 (adaptado).

Além disso, é importante evitar o consumo de alimentos como biscoitos, doces, refrigerantes e demais industrializados, também conhecidos como “alimentos ultraprocessados”.

O consumo de água durante o dia também é muito importante para o bom funcionamento do corpo, devendo ser consumido em média 1,5 litro de água por dia. **Lembrando que bebês menores de 6 meses não devem ingerir água, tendo a alimentação exclusiva do leite materno.**

É importante lembrar que nenhum alimento é “perfeito”, ou seja, nenhum alimento sozinho vai formar uma alimentação saudável. O que deve ser feito é um conjunto de ações, como: comer alimentos naturais e frescos diariamente, beber bastante água e evitar alimentos industrializados.

Fonte: FREEPIK, 2024 (adaptado).

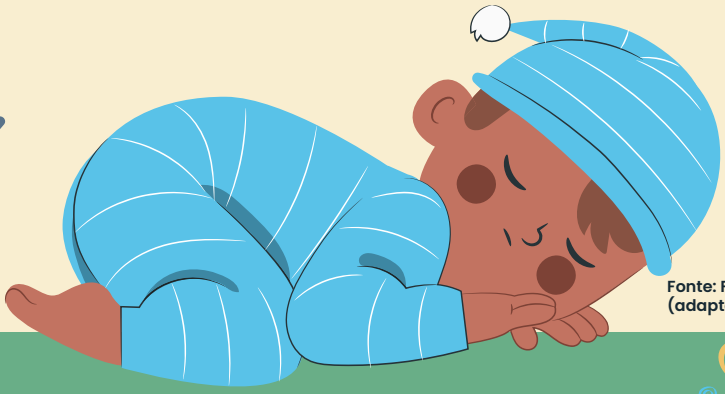
Sono regular

A criança precisa ter uma rotina de sono definida. Uma boa qualidade de sono é fundamental para o crescimento e o desenvolvimento da criança, além de melhorar o humor, memória, aprendizado e atenção.

A criança que não possui uma rotina de sono bem definida tem o maior risco de desenvolver problemas de comportamento como irritabilidade, agressividade e hiperatividade.

Para que a criança consiga dormir bem e tranquila, é importante que ela sempre se organize no mesmo horário e adquira um ritual para adormecer.

Algumas dicas que podem auxiliar: tomar um bom banho, não utilizar celular ou assistir televisão minutos antes de dormir, deixar o ambiente silencioso e acolhedor, ter um momento de contação de histórias ou conversar com os cuidadores.



Fonte: FREEPIK, 2024 (adaptado).

Afeto e atenção

Transmitir amor, carinho e atenção fortalece a conexão entre os cuidadores e as crianças, além de promover confiança e incentivar uma boa comunicação.

Quando os adultos ouvem e apoiam as crianças, elas se sentem mais seguras e podem desenvolver amizades boas. Também é mais provável que sejam gentis e trabalhem bem com os outros. O afeto ajuda a regular as emoções em situações de estresse, a explorar o mundo com confiança e a aprender a se comunicar.

É importante que os cuidadores observem também o choro da criança. Ele pode ser um indicativo de fome, frio, calor, dor, necessidade de aconchego, fralda suja ou desconforto.

Fonte: FREEPIK, 2024 (adaptado).

Ambiente seguro

Para que a criança cresça e se desenvolva de forma adequada, ela precisa de um ambiente seguro e estável. Além de proporcionar um espaço físico onde os riscos de acidente sejam mínimos, os pais e cuidadores devem criar um ambiente emocionalmente seguro, onde o **afeto, o apoio e a comunicação sejam prioridades.**

Fonte: FREEPIK, 2024 (adaptado).

É necessário oferecer um local seguro para a criança brincar, bem como não posicionar móveis perto de janelas ou deixar brinquedos afiados ou muito pequenos a disposição. Essas atitudes podem evitar quedas perigosas e sufocamento caso a criança coloque algum objeto na boca.

É preciso ter cuidado ainda com eletrodomésticos, tomadas e objetos cortantes presentes na cozinha ou em lugares de fácil alcance, para evitar acidentes com a criança.

É necessário também manter um ambiente livre de brigas, onde a criança não presencie discussões e episódios violentos.

Um ambiente seguro e acolhedor permite que a criança cresça de forma saudável, com menos estresse e ansiedade.

Estímulos e Incentivo ao brincar

Os estímulos e o brincar são experiências e atividades que desafiam e ativam a mente da criança. Eles ajudam no desenvolvimento do pensar, na criatividade e no aprendizado.

Oferecer objetos de diversos tamanhos, texturas e formas é importante para que a criança possa brincar e despertar a imaginação.

É importante que os cuidadores participem também das brincadeiras e interações a fim de fortalecer o vínculo entre adultos e crianças.

Incentivar o brincar é uma ótima maneira de apoiar o crescimento e o desenvolvimento da criança, além de promover momentos de diversão e conexão entre a família.

Fonte: FREEPIK, 2024 (adaptado).

Saúde da criança

Para a criança se desenvolver bem ela precisa estar saudável, livre de riscos e problemas de saúde. Para isso é preciso acompanhar e seguir alguns cuidados com os pequenos.

Fonte: FREEPIK, 2024 (adaptado).

É preciso estar atento ao cartão de vacinação da criança. Todo cartão tem o período e as datas específicas para cada vacina. Seguir o calendário de vacinação garante bons resultados de imunização, que podem melhorar ainda mais quando a criança recebe as doses de reforço.

A escovação dos dentes deve ser incentivada desde muito novo para que seja criado um hábito, já que a saúde da criança também está relacionada a boca. A escovação diária, o uso de fio dental e a ida ao dentista evita cáries e outros problemas de saúde nessa região.

Mantenha sempre o acompanhamento médico e exames de rotina. Eles são importantes para prevenir doenças e verificar se existe algum problema de saúde.

Fonte: FREEPIK, 2024 (adaptado).

Orientações de Higiene para a criança

Manter a higiene pessoal da criança é essencial para prevenir doenças e infecções. **Isso inclui:**

- ✓ **Banhos com frequência**
- ✓ **Escovação dos dentes após as refeições**
- ✓ **Corte adequado das unhas**
- ✓ **Troca frequente de fraldas** (no caso de bebês)
- ✓ **Outros hábitos de higiene**

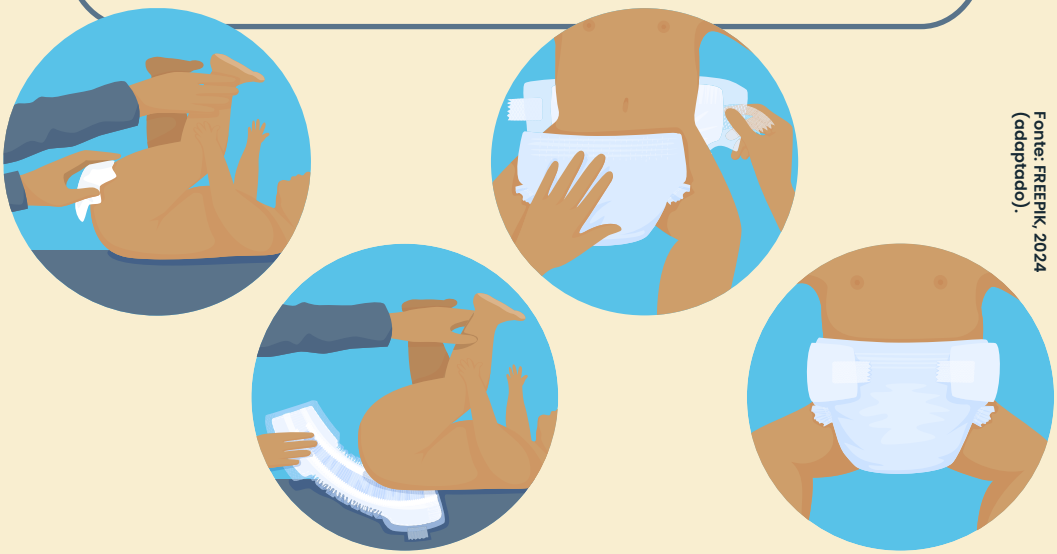
Fonte: FREEPIK, 2024 (adaptado).

A orelha da criança não deve ser limpa profundamente, basta passar a toalha de banho ou um cotonete infantil de forma delicada. Depois disso, é necessário secar bem. Os olhos da criança devem ser higienizados somente com algodão e água.

Para crianças que usam fralda, na hora da troca, evitar usar os lenços umedecidos, pois eles têm químicos que podem dar alergia. Dar preferência ao algodão e água morna.

É importante os cuidadores estarem atentos ao movimento da limpeza íntima da criança. Seja menino ou menina, o movimento deve ser sempre da região genital para o bumbum e de forma suave.

Importante sempre utilizar sabonetes neutros nos banhos dos bebês, já que a pele do bebê é bastante sensível.



Fonte: FREEPIK, 2024 (adaptado).

Proteção à vida na primeira infância

Para que uma criança possa se desenvolver bem, é necessário que ela esteja protegida de perigos e violências. Essa proteção deve que vir de todos os adultos ao redor da criança.

Fonte: FREEPIK, 2024 (adaptado).

É importante lembrar que a criança leva um tempo para diferenciar o certo do errado e o bom do mau. A criança confia plenamente nas pessoas ao redor, repetindo gestos e falas e obedecendo pedidos e ordens.

Para garantir que a criança está protegida fisicamente e emocionalmente, é preciso que os cuidadores e a rede de apoio da criança estejam atentos às pessoas e ao ambiente ao redor.

Atitudes como observar com quem a criança brinca, com quem ela entra em contato, informar à criança quais adultos ela pode confiar, ensinar sobre limites pessoais, manter a criança longe de itens de risco como produtos de limpeza e medicamentos são de extrema importância para evitar que a criança coloque a vida em risco.

Observe também qual o conteúdo que a criança está consumindo na televisão ou celular e o tempo que ela passa nesses dispositivos.

Fonte: FREEPIK, 2024 (adaptado).

É necessário estar sempre atento à sinais.

Muitas vezes mudanças de comportamento, como ficar agressivo, chorar bastante, ficar em silêncio por um período prolongado, falar que não gosta de uma pessoa específica, não querer ir para lugares que antes gostava de ir ou não querer fazer coisas que antes gostava de fazer, podem ser as formas que a criança encontrou de sinalizar que ela está em sofrimento por algum motivo.

Fonte: FREEPIK, 2024 (adaptado).

CRIA

Realização:

The Human Project

Patrocínio:

CMDCA Conselho Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente de Santa Luzia do Itanhi

FMDCA

Apoio:

DROGASIL

Fundação José Luiz Egydio Setúbal

GrupoFleury

Beja Instituto

Instituto Mahle